

**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор ООО «Северная Пальмира СК»

М. Б. Кулев

2025 год



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МКОУ СОШ № 7 с. Рагули

Г. А. Погребная

2025 год



## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА

Для организации горячего питания детей (обед) из многодетных семей

обучающихся 5-11 классов

МКОУ СОШ № 7 с. Рагули Апанасенковского муниципального округа

«2025 учебный год»

деля: первая

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р		
<b>1 день</b>														
<b>Обед</b>														
75	Свекла тушеная	100	1,3	7,77	9,97	113	0,05	26,45	0,005	1,08	76,6	53,92	25,55	0,8
84	Борщ с капустой и картофелем	250	3,56	5,12	14,17	127,75	0,1	6,7	0	3,1	54,18	99,5	34,45	1,73
290	Брэйлер-цыпленок, тушеный в сметанном соусе с томатом	100/50	11,7	10,53	4,6	160,02	0,059	2,24	41,74	0	43,2	94,33	5,28	0,8
202	Макаронные изделия отварные	200	8,14	7,11	46,37	282,96	0,14	0	0	1,18	10,37	16,29	5,33	1,18
г/п	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	8	2,8
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
	<b>Итого:</b>	<b>980</b>	<b>30,9</b>	<b>31,43</b>	<b>128,71</b>	<b>997,33</b>	<b>0,449</b>	<b>39,39</b>	<b>41,74</b>	<b>6,2</b>	<b>208,95</b>	<b>358,14</b>	<b>85,03</b>	<b>8,63</b>

**2 день**

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р		
<b>Обед</b>														
87	Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,8	5	6,9	86,6	0	33,4	0,2	2,2	19,3	51,5	22,13	0,83
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	100/50	10,38	5,63	3,62	112,38	0,058	3,91	5,05	0,024	36,58	125,57	28,54	0,65
75	Морковь тушеная	100	1,3	7,77	9,97	113	0,05	26,45	0,005	1,08	76,6	53,92	25,55	0,8
310	Картофель отварной	200	4,23	6,4	34,09	220,78	0,23	31,1	0	0,018	21,69	118,06	434	1,7
349	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	0,1	0,1
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
	<b>Итого:</b>	<b>980</b>	<b>23,01</b>	<b>25,5</b>	<b>115,48</b>	<b>873,16</b>	<b>0,438</b>	<b>97,86</b>	<b>5,25</b>	<b>4,162</b>	<b>175,77</b>	<b>444,35</b>	<b>516,74</b>	<b>5,4</b>

## 3 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р		
	<b>Обед</b>													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,97	5,52	20,14	155,67	0,1	11	0,2	0,2	22	30	35,51	87,55
295	Котлета рубленая из бройлер- цыпленка с соусом сметанным	100/50	17,14	21,36	13,79	313,03	0	1,76	0,13	0,71	11,09	190,61	22,8	1,34
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,53	8,64	56,7	356,6	0	0	0	0,44	65,49	272,98		6,09
350	Кисель из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0
50	Консервы овощные закусочные икра кабачковая (порции)	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0	0,8	7,7	37	15	0,5
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
	<b>Итого:</b>	<b>980</b>	<b>41,74</b>	<b>45,12</b>	<b>151,73</b>	<b>1251,9</b>	<b>0,2</b>	<b>19,76</b>	<b>0,33</b>	<b>2,99</b>	<b>124,88</b>	<b>620,09</b>	<b>79,73</b>	<b>96,8</b>

## 4 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р		
	<b>Обед</b>													
75	Свекла тушеная	100	1,3	7,77	9,97	113	0,05	26,45	0,005	1,08	76,6	53,92	25,55	0,8
101	Суп крестьянский с крупой	250	1,7	2,7	13,3	85,2	0,1	16,5	0,2	0,3	23,6	55,1	14,18	0,58
291	Плов из бройлер-цыпленка	100/280	31,02	22,44	47,69	561	434,61	43,22	46,75	250,15	3,66	48,96	65,1	1,7
349	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	0,1	0,1
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>39,32</b>	<b>33,61</b>	<b>131,86</b>	<b>1099,6</b>	<b>434,86</b>	<b>89,17</b>	<b>46,95</b>	<b>252,37</b>	<b>125,46</b>	<b>253,28</b>	<b>111,35</b>	<b>4,5</b>

**5 день**

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р		
	<b>Обед</b>													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,3	5,3	16,4	122,4	0,1	16,8	0,2	2,5	27,8	28	24,17	0,9
278	Тефтели мясные (говядина) с соусом красным основным	100/50	11,36	14,14	10,18	212,79	0	1,7	0	0,5	15,6	6,5	69,75	1,8
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,53	8,64	56,7	356,6	0	0	0	0,44	65,49	272,98		6,09
139	Капуста тушеная	100	2,03	3,67	7,88	77	0,05	28,47	0	0	58,75	40,67	20,85	0,5
350	Кисель из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
г/п	Яблоко свежее калиброванное 1 шт	100	0,4	0,4	9,9	47	0,3	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>1080</b>	<b>32,82</b>	<b>32,85</b>	<b>154,46</b>	<b>1123,39</b>	<b>0,55</b>	<b>46,97</b>	<b>0,20</b>	<b>12,28</b>	<b>212,24</b>	<b>449,93</b>	<b>121,91</b>	<b>10,73</b>

еделя: вторая

**6 день**

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р		
	<b>Обед</b>													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,8	0,3	4	35,6	48,8	35,57	2,05
302	Каша пшеничная рассыпчатая	200	11,59	7,67	51,67	316,67	0	0	0	0	18,78	152	28,89	0,6
290	Бройлер-цыпленок, тушеный в сметанном соусе с томатом	100/50	11,7	10,53	4,6	160,02	0,059	2,24	41,74	0	43,2	94,33	5,28	0,81
75	Свекла тушеная	100	1,3	7,77	9,97	113	0,05	26,45	0,005	1,08	76,6	53,92	25,55	0,8
350	Кисель из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
г/п	Яблоко свежее калиброванное 1 шт	100	0,4	0,4	9,9	47	0,3	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>35,79</b>	<b>32,47</b>	<b>147,04</b>	<b>1084,99</b>	<b>0,709</b>	<b>38,49</b>	<b>42,04</b>	<b>13,92</b>	<b>218,78</b>	<b>450,83</b>	<b>102,43</b>	<b>5,7</b>

## 7 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р		
	<b>Обед</b>													
75	Морковь тушеная	100	1,3	7,77	9,97	113	0,05	26,45	0,005	1,08	76,6	53,92	25,55	0,8
111	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	27,28	1,13
278	Тефтели мясные (говядина) с соусом красным основыным	100/50	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,53	8,64	56,7	356,6	0	0	0	0,44	65,49	272,98		6,09
349	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	0,1	0,1
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
	<b>Итого:</b>	<b>980</b>	<b>32,63</b>	<b>33,11</b>	<b>172,97</b>	<b>1125,6</b>	<b>0,25</b>	<b>37,05</b>	<b>0,2</b>	<b>3,26</b>	<b>199,29</b>	<b>450,3</b>	<b>124,45</b>	<b>11,14</b>

## 8 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р		
	<b>Обед</b>													
139	Капуста тушеная	100	2,03	3,67	7,88	77	0,05	28,47	0	0	58,75	40,67	20,85	0,5
102	Суп картофельный с горохом	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,8	0,3	4	35,6	48,8	35,57	2,05
259	Жаркое по домашнему из филе куриного	100/280	26,65	28,9	23,02	458,99	0,3	29,87	0	4,36	60,87	21,47	205,85	5,29
242	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	94,60	111,80	6,80	3,60	4,40	0,88	0,00	0,00	4,00
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>39,64</b>	<b>38,83</b>	<b>106,28</b>	<b>1001,49</b>	<b>112,45</b>	<b>74,94</b>	<b>3,9</b>	<b>13,6</b>	<b>172,7</b>	<b>191,04</b>	<b>268,69</b>	<b>13,16</b>

**9 день**

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
	<b>Обед</b>													
80	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,12	2,85	17,31	104,33	466,20	15,60	23,50	59,65	0,77	200,00	1,16	16,50
295	Котлета рубленая из бройлер-цыпленка с соусом сметанным	100/50	17,14	21,36	13,79	313,03	0	1,76	0,13	0,71	11,09	190,61	22,8	1,34
202	Макаронные изделия отварные	200	8,14	7,11	46,37	282,96	0,14	0	0	1,18	10,37	16,29	5,33	1,18
349	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	0,1	0,1
50	Консервы овощные закусочные икра кабачковая (порции)	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0	0,8	7,7	37	15	0,5
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
	<b>Итого:</b>	<b>980</b>	<b>34,60</b>	<b>40,92</b>	<b>146,07</b>	<b>1159,72</b>	<b>466,44</b>	<b>27,36</b>	<b>23,63</b>	<b>63,18</b>	<b>51,53</b>	<b>539,2</b>	<b>50,81</b>	<b>20,94</b>

**10 день**

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
	<b>Обед</b>													
75	Свекла тушеная	100	0,78	4,66	5,98	67,8	0,03	15,87	0,005	0,65	46	32,35	15,33	0,8
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,3	5,3	16,4	122,4	0,1	16,8	0,2	2,5	27,8	28	24,17	0,9
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	100/50	10,38	5,63	3,62	112,38	0,058	3,91	5,05	0,024	36,58	125,57	28,54	0,65
305	Овощное рагу	200	3,71	14,64	25,88	258,06	0	0	0	0,4	35,09	103,22	21,77	0,7
г/п	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	8	2,8
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
	<b>Итого:</b>	<b>980</b>	<b>23,37</b>	<b>31,13</b>	<b>105,48</b>	<b>874,24</b>	<b>0,288</b>	<b>40,58</b>	<b>5,25</b>	<b>4,414</b>	<b>170,07</b>	<b>383,24</b>	<b>104,23</b>	<b>7,17</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>9740</b>	<b>333,82</b>	<b>344,97</b>	<b>1360,1</b>	<b>10591,42</b>	<b>1016,634</b>	<b>511,57</b>	<b>169,49</b>	<b>376,376</b>	<b>1659,7</b>	<b>4140,4</b>	<b>1565,37</b>	<b>184,17</b>
	<b>Среднее значение за 1 день</b>	<b>974</b>	<b>33,382</b>	<b>34,497</b>	<b>136,01</b>	<b>1059,142</b>	<b>101,6634</b>	<b>51,157</b>	<b>16,949</b>	<b>37,6376</b>	<b>165,97</b>	<b>414,04</b>	<b>156,537</b>	<b>18,417</b>

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях (сборник технических нормативов)/ под редакцией Тутельяна
2. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Скурихин И.М., Тутельян В.А. - Москва, 2015г.

Школа № 10, Ленинградская область  
и кафедра математики  
в Ленинградском государственном университете  
г. Ленинград

